3 động tác cải thiện thị lực: Người mắt cận thì đừng bỏ qua!

4 NGÀY TRƯỚC

Bình luận 0 Chia sẻ

Bạn bị cận thị và đã lâu chưa thay kính, đây là 6 dấu hiệu nói rằng đã đến lúc

Lý giải khoa học cho việc con người bị cận thị

Không chỉ tốt cho những người mắt cận, bài tập này còn rất hữu ích với người phải làm việc thường xuyên với sách vở hoặc máy tính đó!

Mắt cận rất dễ tăng phẩy nếu chúng ta không biết chăm sóc đôi mắt đúng cách. Ngoài các việc cần thiết phải làm tốt cho mắt như có chế độ ăn uống lành mạnh, bổ sung các chất tốt cho mắt, ngủ đủ giấc, các bạn cũng nên tập luyện cho đôi mắt bằng các bài tập "luyện mắt".

Người mắt cận lại càng phải chú ý chăm sóc mắt, nếu không muốn mắc chứng cận thị lệch gây hỏng hẳn 1 bên mắt .

Dưới đây là một trong những bài tập khá phổ biến. Bài tập cho mắt này là phương pháp của Tôn Tư Mạc, một danh y thời Đường và vẫn được áp dụng đến ngày nay. Để giảm cận

thị thì ngoài chế độ ăn uống giàu vitmain A, bạn cũng cần cho mắt thư giãn thường xuyên với cách thao tác massage nhẹ nhàng. Hãy cùng tham khảo nhé!

Động tác 1: Thư giãn và làm dịu đôi mắt

- Xoa 2 lòng bàn tay vào nhau để làm ấm.

- Áp 2 lòng bàn tay vào 2 mắt.

- Giữ nguyên trong khoảng 10 giây

- Lặp lại 3 lần.

Động tác 2: Làm giãn cơ mắt, chống mỏi mắt

- Xoa 2 lòng bàn tay vào nhau để làm ấm (tương tự bước 1).

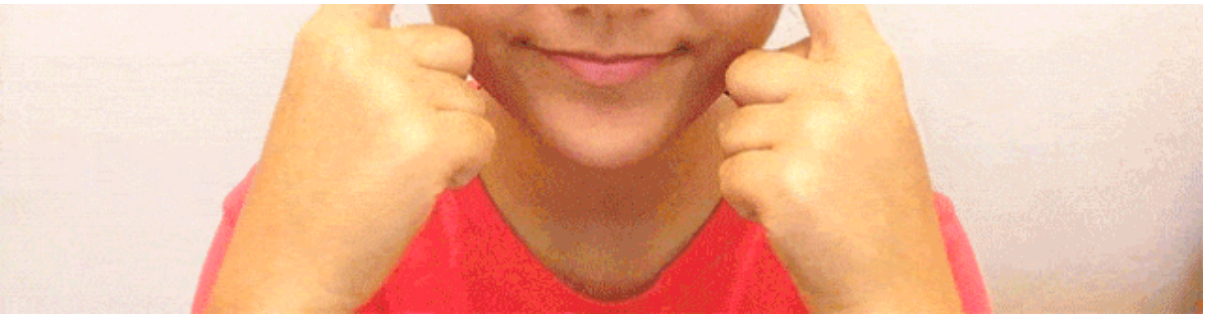
- Đảo mắt theo chiều kim đồng hồ rồi lại đảo theo chiều ngược lại.

- Lặp lại 36 vòng.

- Lưu ý: không nên đảo mắt quá nhanh, ưu tiên chất lượng hơn số lượng.

Động tác 3: Giúp máu lưu thông tốt hơn

MOBILE TIN ICT INTERNET KHÁM PHÁ



- Đặt tay vào lần lượt 4 điểm xung quanh mắt.

- Ở mỗi điểm, dừng lại và massage trong vòng 5 giây

- Lặp lại 36 lần.

Áp dụng bài tập này thường xuyên không chỉ giúp đôi mắt giảm mệt mỏi, thư giãn mà còn có khả năng chống cận, thậm chí cải thiện thị lực nữa đó!

Theo Trí thức trẻ

Dân lập trình Việt có cần thay đổi hình ảnh "đầu to mắt cận"?

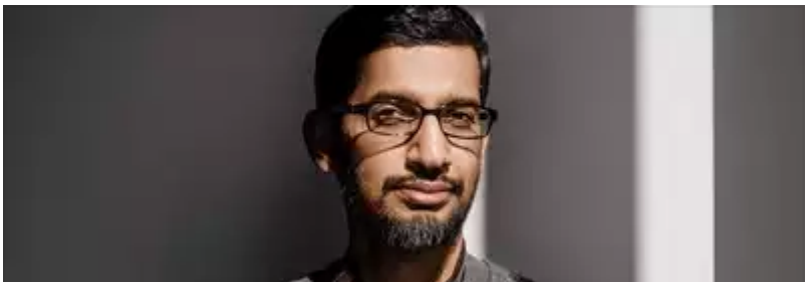
Chia sẻ

Tags: cận thị bài tập thị lực

Bình luận

TIN CÙNG CHUYÊN MỤC

XEM THEO NGÀY 2



MOBILE TIN ICT INTERNET KHÁM PHÁ

Tham khảo lịch sinh hoạt để làm việc hiệu quả của những nhân vật nổi tiếng hàng đầu thế giới

Hy vọng rằng sau khi đọc những chia sẻ của họ bạn sẽ tìm ra cho mình phương thức làm việc tốt nhất và hiệu quả nhất.

Kiến thức cơ bản về Oxford - mẫu giày mà người đàn ông trưởng thành nào cũng phải có lấy một đôi

Cùng tìm hiểu về giày Oxford - một trong những món đồ cơ bản nhất trong tủ giày của người đàn ông trưởng thành và lịch lãm.

TIN NỔI BẬT

Trên tay chiếc Smartphone Huyndai đầu tiên xuất hiện tại Việt Nam

Cần 40 tỷ USD để giải quyết vấn đề kháng kháng sinh, nhưng chúng ta sẽ tiết kiệm được 100 nghìn tỷ và cứu 10 triệu người mỗi năm

Kiến thức cơ bản về Ox giày mà người đàn ông thành nào cũng phải c đôi

TIN MỚI

Làm thế nào để sống sót trong một vụ tai nạn máy bay?

Khám phá - 29 phút trước

Liệu con người có thể tồn tại trong một tai họa khủng khiếp như vậy

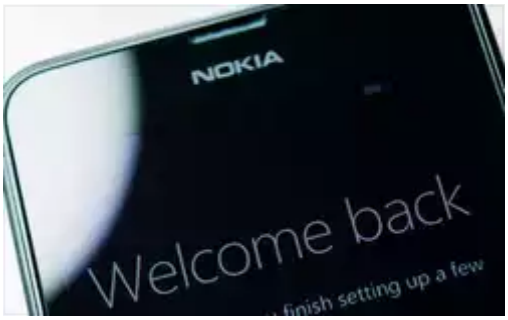
MOBILE TIN ICT INTERNET KHÁM PHÁ

G

[Video] Tên trộm chậm rãi cuỗm đi số vàng trị giá 1,6 triệu USD ngay giữa ban ngày

Trà đá công nghệ - 3 giờ trước

Câu nói "chậm mà chắc" có lẽ cực kỳ hợp trong hoàn cảnh này .



Nokia sẽ phải dựa vào "Tình yêu và niềm tin" để cạnh tranh với Apple, Samsung

Mobile - 3 giờ trước

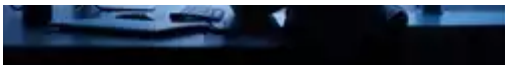
Nokia liệu có thể tìm lại ánh hào quang một thời của mình?

CEO của AMD: Chúng tôi có thể giành được 50% thị phần GPU, nhờ vào công nghệ mới và mối quan hệ tốt với khách hàng

Máy tính - 3 giờ trước

Bà Lisa Su tỏ ra rất tự tin vào tiềm năng của công nghệ đồ họa mà AMD đang phát triển.

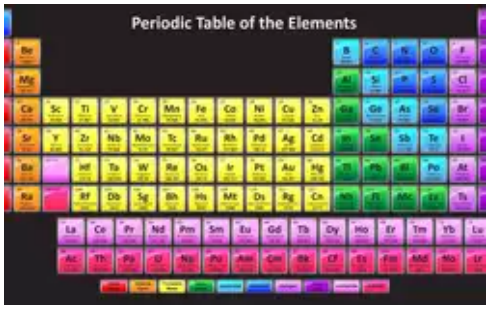
"Công ty công nghệ của tôi vừa bị hack và đây là những bài học mà tôi muốn chia sẻ cùng các bạn"



Dựa trên những chia sẻ của Ryan Holmes, sáng lập startup Hootsuite.

ĐÁNG CHÚ Ý

CHÍNH THỨC: Bảng Tuần hoàn hóa học có thêm bốn thành viên mới, ai



vẫn đang học Hóa chú ý

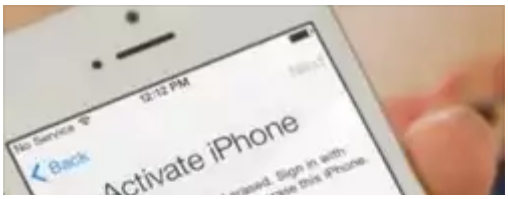
13027 2842

Stephen Hawking lại cảnh báo thế giới, nhưng lần này không phải là vì người ngoài hành tinh

14170 389

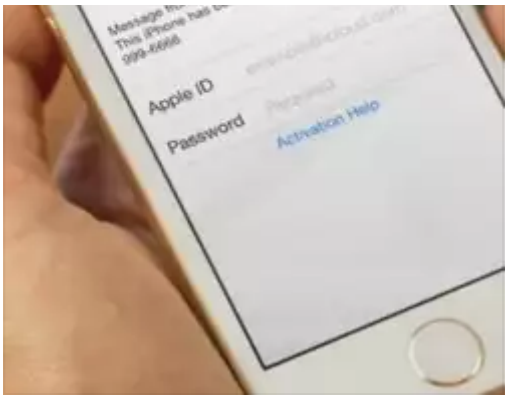
"Phải học thế nào để lương khởi điểm 2.000 USD/tháng?" Đây là câu trả lời của chuyên gia bảo mật người Việt đang làm tại Google

11258 1337



Xuất hiện lỗ hổng cho phép người dùng phá được iCloud siêu bảo mật, hoạt động cả trên iOS 10.1 mới nhất

Mobile - 4 giờ trước



từ chính Apple để có thể hoạt động.

Bản cập nhật iOS 10 sắp tới, iPhone sẽ có thêm khả năng "kêu cứu" giúp chủ nhân khi gặp nguy hiểm

Chiêm ngưỡng sự tráng lệ của Dubai qua góc nhìn của "phượt thủ Lego"

Sống - 4 giờ trước

Thay vì Tam Đảo, phượt thủ Lego đã chọn Dubai làm điểm dừng chân tiếp theo trong chuyến du lịch vòng...

Cứ 3 người chết vì ung thư thì một trong số đó bắt nguồn từ thuốc lá

Sống - 4 giờ trước

Hãy bỏ thuốc lá ngay ngày hôm nay.

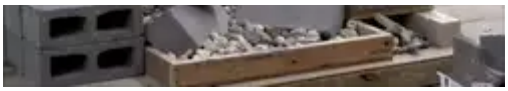
Trung Quốc: "Lỗi pin trên iPhone nghiêm trọng hơn những gì Apple thừa nhận"

Mobile - 5 giờ trước

Có vẻ như Apple đang đi theo vết xe đổ của Samsung Galaxy Note7, khi vội vã tuyên bố nguyên nhân và...

Thôi xong, con robot hậu đậu lần trước giờ đi lại tài giỏi như diễn viên xiếc luôn

Khám phá - 5 giờ trước



SỰ KIỆN: Magazine - nơi tụ hội của những bài vi đáng đọc nhất

Phân biệt giữ a "doanh số" và "lượng hàng xuấ t xưởng": Chìa k hóa để...

[Magazine] Cái chết trong kỷ nguyên AI: Khi ký ức lên tiếng

Cội n diện được

Sau nhiều thập kỷ nghiên cứu, khoa học cũng đã chứng kiến được cách thức điện truyền trong nước

Khám phá - 7 giờ trước

Một trong những định luật cơ bản nhất của vật lý, của hóa hoc cũng như của cuộc sống vẫn còn những bí...

FPT Telecom tặng 20 năm dùng Internet miễn phí cho khách hàng sử dụng net từ năm 1998

Tin ICT - 7 giờ trước

Nhân kỷ niệm năm 20 năm thành lập, Công ty Cổ phần Viễn thông FPT (FPT Telecom) đã tặng 20 năm sử dụng...

MOBILE TIN ICT INTERNET KHÁM PHÁ

Những quy định về tiền lương mà sinh viên mới ra trường không thể không biết

Tin ICT - 8 giờ trước

Từ năm 2017, những vấn đề liên quan đến tiền lương có nhiều thay đổi so với năm 2016. Các bạn sinh viên...

Các nhà khoa học đã tìm ra cách giảm 40% lượng đường nhưng vẫn giữ nguyên độ ngọt

Tin ICT - 8 giờ trước

Đây sẽ là tin vui cho những người hảo ngọt nhưng sợ béo phì.

Đánh giá Ozone Exon F60 Origen: thách thức những tên tuổi lớn

Đồ chơi số - 8 giờ trước

Chuột gaming cao cấp đến từ Ozone đem lại chất lượng tương xứng số tiền bạn bỏ ra cho nó.

Thật không thể tin được! Sợi cáp này cắm được cả iPhone và Android

Nếu thành công, đây sẽ là dây cáp đầu tiên trên thế giới tương thích với...

Mobile

-- Cũ mà hay --

Cáp iPhone đứt... đừng vội vứt đi!

Một bài hướng dẫn các bạn cách khôi phục những sợi cáp sạc iPhone bị hỏng....

Điện thoại

-- Cũ mà hay --

3 bí quyết sử dụng Google hiệu quả do chính nhân viên Google tiết lộ

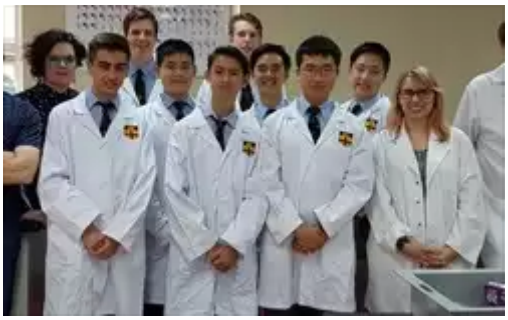
Sống - 8 giờ trước

Google có rất nhiều công cụ nên không phải ai cũng nắm rõ và sử dụng hiệu quả chúng.

Apple giảm số lượng đơn đặt hàng linh kiện cho iPhone 7, báo hiệu doanh số sụt giảm

Mobile - 8 giờ trước

Khi mới ra mắt iPhone 7 và iPhone 7 Plus được đánh giá cao và hứa hẹn đạt doanh số cao hơn kỳ vọng,...



Giờ học sinh cấp 3 giỏi thế này cơ mà: Chế lại thuốc đặc trị HIV $750/viên với giá chỉ $2

Tin ICT - 9 giờ trước

Thành công này giống như một cái tát vào mặt nhà phân phối Daraprim - thuốc đặc trị dành cho người mắc...

Bằng sáng chế quá khác người của Google: trung tâm dữ liệu nằm trên tàu lênh đênh giữa biển, hoạt động bằng "cối xay gió bay"

Không những vậy, nó còn giúp cắt giảm đáng kể chi phí năng lượng của Google khi vận hành các trung tâm dữ liệu này.

Lộ bằng sáng chế mới của Samsung, là một chiếc điện thoại với màn hình có thể gập đôi

EO

Nếu bạn sử dụng iPhone 6s, hãy truy cập vào trang này để kiểm tra xem nó bị lỗi pin hay không

Tin ICT - 9 giờ trước

Vừa qua Apple đã chính thức ra mắt công cụ kiểm tra lỗi trên trang web của họ.

MOBILE TIN ICT INTERNET KHÁM PHÁ

Tin ICT - 9 giờ trước

Các chuyên gia phân tích của IDC cho biết tăng trưởng doanh số smartphone năm 2016 chỉ dừng lại ở 0,6%,...

Bàn phím cơ Trung Quốc, của rẻ liệu có phải của ôi?

Máy tính - 9 giờ trước

Trong thời gian 1 năm trở lại đây, thị trường bàn phím cơ V iệt Nam trở nên sôi động hơn với hàng loạt...

Phó Tổng giám đốc FPT: Tôi sẽ trả lương khởi điểm 20.000 USD

Tin ICT - 10 giờ trước

Theo ông Đỗ Cao bảo, FPT sẵn sàng trả cho các chuyên gia trong lĩnh vực an toàn, bảo mật thông tin nếu...

Đã gần hết năm 2016 rồi, hãy cùng tổng kết những sự kiện trên Facebook bằng tính năng "Nhìn lại một năm của bạn"

Internet - 10 giờ trước

Như thường lệ, cứ dịp cuối năm Facebook lại cung cấp cho người dùng một công cụ để tổng...